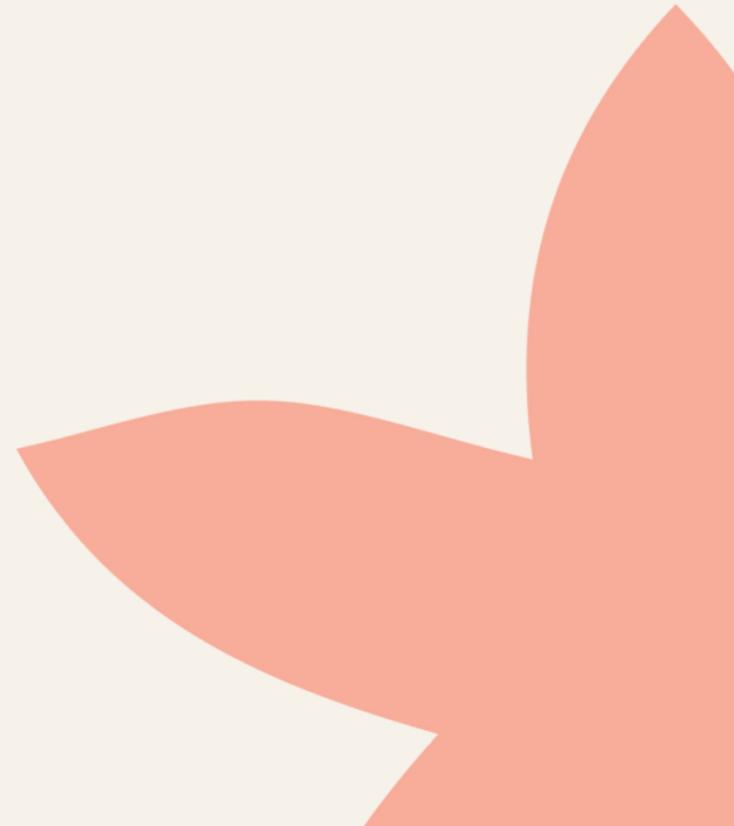




# Mi libro de rutinas



 **en mente**

# Las rutinas visuales: Las rutinas en imágenes son importantes para los niños porque

1. Les ayuda a organizarse
2. Les permite predecir y saber lo que va a pasar
3. Anticipar los eventos
4. Les da autonomía
5. Les permite colaborar más
6. REDUCE LA ANSIEDAD



Esto es lo que voy a hacer  
en la mañana para estar listo:



Me levanto

Me baño

Me visto

Me desayuno

LISTO

Foto o imagen

En mi colegio así va a ser mi mañana (clases, onces, recreos)



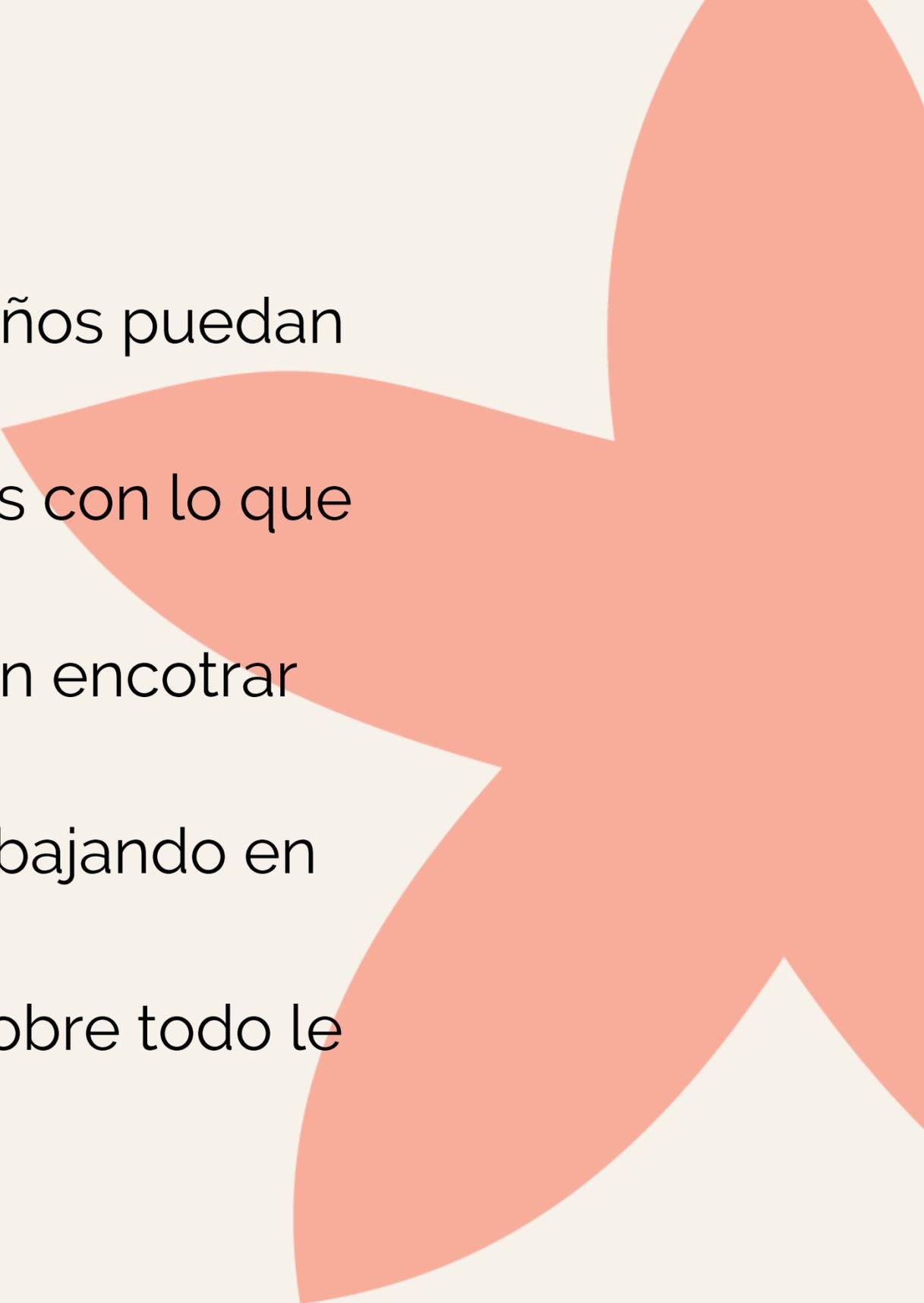
**Este es lo que voy a hacer  
en la noche y para ir a dormir**



---

Foto o imagen

# Agenda visual compartida

- La agenda compartida permite que los niños puedan ver lo que familia y cuidadores están haciendo y relacionarlas con lo que ellos hacen.
  - Ayude a su hijo a saber cuándo se pueden encontrar para tener un momento de CONEXIÓN.
  - Para ellos es difícil ver que usted está trabajando en casa pero que no lo puede atender.
  - Estos momentos bajarán su ansiedad y sobre todo le ayudarán a sentir su presencia.
  - (ver qué es un ritual de CONEXIÓN)
- 

# Agenda visual compartida

Foto o imagen

**Tiempo  
Juntos**

**Tiempo  
Juntos**

**Tiempo  
Juntos**

Foto o imagen

## **Momentos de Conexión**

Estamos en la casa juntos pero no necesariamente conectados.

Busquemos momentos en el día en que los niños se sientan sentidos por nosotros. Seamos más intencionales en el PODER DE ESTAR PRESENTES.

## **Los RITUALES DE CONEXIÓN**

son momentos en que intencionalmente estoy con mi hijo/a. Busco un momento donde hago contacto visual, contacto físico, estoy presente y es una situación divertida para ambos. Pueden ser cinco minutos o una hora. Lo importante es que sea especial.

## **Ideas de rituales:**

- Un juego de manos con un verso o canción amorosa
- Cuento
- Abrazo con una frase especial
- Una caminata

# Tipos de imágenes que pueden servirte



# Tipos de imágenes que pueden servirte



Este libro de rutinas ha sido diseñado por  
somos en para que las familias ayuden a  
los niños a sentirse seguros y que puedan  
anticipar y predecir lo que va a suceder.

Para más herramientas ingresa a:

[www.somosenmente.com](http://www.somosenmente.com)



ENCUENTRANOS EN:



[www.somosenmente.com](http://www.somosenmente.com)